父母与孩子沟通的圣经

如何说 孩子才会听
怎么听 孩子才肯说

（美）阿黛尔·法伯（Adele Faber） 伊莱恩·玛兹丽施（Elaine Mazlish）著
（美）金伯莉·安·寇（Kimberly Ann Coe）插图 安燕玲 译



How to
Talk So Kids Will Listen &
Listen So Kids Will Talk

美国家庭教育十大畅销书之一，销售300多万册，被译为30多种文字风靡全球，
长踞美国畅销书排行榜，出版20多年长销不衰。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

目录

作者简介

给父母的话

第一部分 原则和技巧

关于感受

关于寻求合作

代替惩罚

关于赞赏

关于愤怒

第二部分 问题与答案

家长问得最多的问题和我们的答案

读者赞誉

讲座服务

作者简介



阿黛尔·法伯　　伊莱恩·玛兹丽施

Adele Faber　　Elaine Mazlish

阿黛尔·法伯（Adele Faber）和伊莱恩·玛兹丽施（Elaine Mazlish）是国际著名亲子沟通专家，她们的著作不仅深受家长的欢迎，而且也得到专业权威人士的认可。

两位作者的第一本书《解放父母 解放孩子》（Liberated Parents Liberated Children）曾荣获“克里斯多佛”奖，第二本书《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》（How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk）销售量超过300万本，被翻译成30多种语言。关于这本书的讲座教材和录像带被全球20多万个亲子团体所使用。

随后她们又出版了一系列亲子教育图书，其中《如何说 孩子才肯学》（How To Talk So Kids Can Learn At Home and In School）被

美国 《儿童》杂志评为“家庭教育年度最佳图书”；《如何说 孩子才能和平相处》（Siblings Without Rivalry）荣登《纽约时报书评》畅销书排行榜第一名；她们针对青春期孩子家长所著的《如何说少年才会听 怎么听少年才肯说》（How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk），也受到广大少年家长的热烈追捧。

自从《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》出版以来，两位作者在美国和加拿大各地为父母、老师和职业心理医师进行幽默、鼓舞人心的演讲和培训。她们持续开展的工作被拍成系列片在电视台CBS节目中播放。她们还经常出现在《早安美国》（Good Morning America）和《欧普拉》（Oprah）等热门电视节目里。

两位作者都曾师从于已故著名儿童心理学家海姆·吉诺特（Haim Ginott）博士，她们是纽约市社会研究新校（New School of Social Research）和长岛大学家庭生活协会（Family Life Institute of Long Island University）的创建者。

阿黛尔·法伯，本科毕业于美国皇后学院戏剧专业，获学士学位，又在纽约大学获教育学硕士学位。她曾在纽约市的高中任教8年。

伊莱恩·玛兹丽施，本科毕业于纽约大学，获舞台美术学士学位，毕业后创建并指导了格罗斯维诺尔和雷诺克斯·希尔社区活动中心的儿童节目。她同时也是一位专业画家和作曲家。

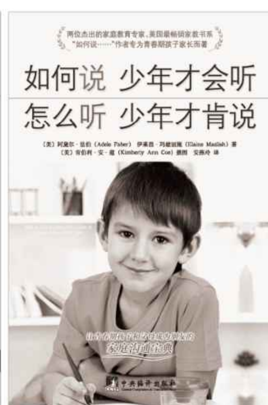
两位作者都是三个孩子的母亲，她们已被收录于美国名人录。

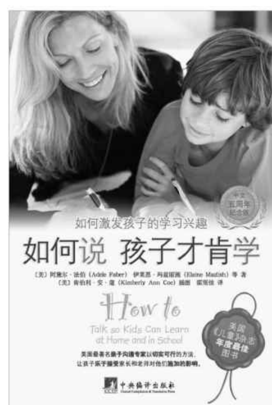
全球最畅销家教书系

销量超过700万 被翻译成30多种文字出版













给父母的话

亲爱的朋友：

这是一本会让我们慢慢得到启发的书。

第一次想到需要写这本书，是在一个夜晚，距离以前出版的书籍获奖并名列畅销书榜首已有数年之隔。当时，我们是在一个拥挤的礼堂，为大家介绍和演示沟通的技巧：如何培养互相关爱的心，如何建立彼此尊重的亲子关系。第二天上午的研讨会，礼堂的各个角落都有举手等待发言的家长，他们迫不及待地要分享自己的体验和神奇的效果。“太神奇了！”……“我简直不相信自己的耳朵！”……“真的有用！”

在洋溢着成功喜悦的人群当中，有一个女士却皱着眉头。

“是的，确实很好，但是我该拿我的丈夫怎么办呢？”

“告诉他你昨晚在这里学到的东西。”

“他从来就不听我的。”

“送给他一本我们的书怎么样？”

“他从来不读书。”

“即使很薄的书也不读吗？”

“也许会读吧。但是一定要真的很薄才行。”

一个男士举起手，说道：“我去年听过你们俩的演讲，第二天还留下来参加研讨会。我不得不承认，自那之后我真的成了一个非常棒的父亲。但这种情况只维持了一周。”

“然后呢？”

“我又变成以前的样子了。所以今天我又来了。我希望这次能坚持下去。”

看样子有人跑题了，于是，我们重新切回到那天上午研讨会的主题。但是这样几个问题一直困扰着我们，也引发了回程飞机上一场长时间的讨论。

我们如何能在最短的时间内切实地帮助父母们学会用新的方法和孩子

沟通?

我们如何能让他们感受到一些简单的技巧就能对他们的各种关系产生深刻的影响？

我们如何帮助他们在充斥着贬低、说教、威胁、辱骂、讽刺的流行文化环境中，仍然能把所学到的坚持下去?

你现在手上拿的这本书和CD就是那次讨论的成果。它是对我们工作的介绍，让你有机会去经历、实践，并让这些有效的新方法成为你生活中最自然的部分。同时，它也帮助那些想要温习，并进一步强化这些方法和技巧的父母做一个重新回顾。它的另外一个益处，就是你可以与孩子生命中其他的重要人物一起分享，包括爷爷奶奶、亲戚、保姆、阿姨，当然还有你的爱人。

改变固有的说话方式不太容易，尤其是当我们身体劳累、压力大、沮丧、筋疲力尽的时候。我们希望这本集合了CD、卡通漫画、故事和简单练习的小书会给你一些启示，教会你如何应付世界上最有挑战也是最重要的工作。

送上最温暖的祝福！

阿黛尔·法伯　　伊莱恩·玛兹丽施

第一部分　原则和技巧

关于感受

“困扰我的问题是，孩子们为什么会因为一点点非常小的事情就哭个不停。完全不可理喻。”

关于感受

当孩子不开心的感受遭到否认或忽略时，

通常会变得更加难过



即使父母提供了一个合理的解决办法，

也不会有什么效果

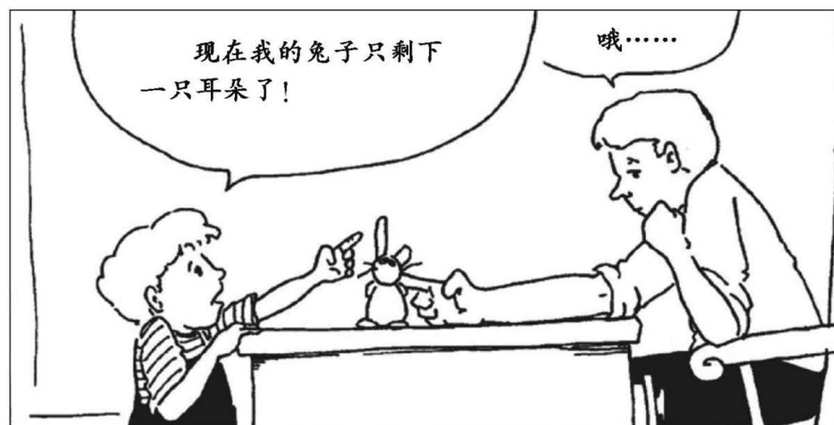


孩子们想让你了解他们的感受

有时候，只是倾听他们就会有效果



有时候，一个简单的“噢”或“嗯”，
就能让他们知道你理解了



有时候，“说出他们的感受”会对他们有帮助



当你用幻想的方式给予他们现实中得不到的东西时，

绝大多数孩子会很感激你



即使需要制止或限制他们的行为，

你仍然可以接纳孩子的感受





练习：回应感受

第一部分

在下述例子中，选择你认为可以表示你理解孩子的回应方式。

1.孩子： 爸爸从我指头上拔出那根刺的时候，差点要了我的命。

父母：a）不可能有那么严重。

b）听上去好像真的很疼。

c）他那样做是为你好。

2.孩子： 就因为一场小雪，教练就取消了我们很重要的比赛。

父母：a） 你一定很失望。你们都那么盼望比赛，现在却只能等待了。

b） 不要因此而失落。你们有的是比赛机会。

c） 教练做的对。有时候小雪可能会转成大雪。

3.孩子正在玩你新买的珍珠项链。

父母：a） 我跟你讲过多少次了，不要动我的首饰！你真是个不听话的孩子。

b）不要玩妈妈的珍珠项链。小心弄坏了。

c） 你很喜欢我的项链，问题是，它们很容易就弄断了。你可以玩这些木头串珠或围巾。

4.孩子：我不喜欢蜘蛛。

父母：a）哦。

b） 为什么不喜欢？它们也是大自然的一部分呀。

c）我也不喜欢。

5.孩子：（看起来很焦虑）我明天要考数学期末考试了。

父母：a）放轻松。我相信你能考好。

b） 你要是早点多花时间学习的话，现在就不会发愁了。

c） 你听上去很发愁啊，我打赌你肯定很希望现在考试已经结束，并且你也通过了。

6.孩子用手抓着吃意大利面。

父母：a）你的用餐习惯真恶心。

b） 我知道用手吃东西一定感觉很棒。但全家一起吃饭的时候，我希望你用叉子吃。

c） 我简直不敢相信，你这么大了竟然还在用手抓东西吃。

7.孩子： 大卫想要带我参加学校的舞会。他人特别好，但是我还不知道……

父母：a）哦，去吧。你会玩得很开心的。

b）去还是不去，自己做决定吧。

c） 我知道了，你想去，又有些拿不定主意，是吧？

8.孩子：我要离家出走。

父母：a）好，我帮你打包。

b）别犯傻了。我不想听到这种话。

c） 你听起来很不开心。我敢打赌你肯定希望好多事跟现在大不一样。

答案：1b, 2a, 3c, 4a, 5c, 6b, 7c, 8c

练习：回应感受

第二部分

在下列描述中，写出：

a）没有帮助的回应

b）有帮助的回应（承认孩子的感受）

1.“我再也不和苏珊玩了！”

没有帮助的回应：

有帮助的回应：

2.“为什么姐姐会收到这么多生日礼物？”

没有帮助的回应：

有帮助的回应：

3.“我画的这幅画真难看！”

没有帮助的回应：

有帮助的回应：

4.“老师给我们安排的考试太多了！”

没有帮助的回应：

有帮助的回应：

5.孩子看上去不开心。

没有帮助的回应：

有帮助的回应：

参考答案

这是针对前面孩子的陈述所给出的回应，没有所谓的“标准”答案，只要我们尊重并接纳孩子的感受，就会对孩子有帮助。

1.“我再也不和苏珊玩了！”

没有帮助的回应： 你才不是那个意思。苏珊是你最好的朋友。

有帮助的回应：她做的一些事情让你很生气！

2.“为什么姐姐会收到这么多生日礼物？”

没有帮助的回应：你过生日的时候也会收到礼物，你姐姐那时候不是也没有嘛。

有帮助的回应：看你姐姐得到这么多礼物，真叫人无法忍受。你肯定希望今天是你的生日。

3.“我画的这幅画真难看。”

没有帮助的回应：不难看啊，挺漂亮的。

有帮助的回应：看得出来，你对自己画的画一点也不满意。

4.“老师给我们安排的考试太多了。”

没有帮助的回应：你什么都抱怨。

有帮助的回应：如果你是老师的话，一定会少安排点考试。

5.孩子看上去不开心。

没有帮助的回应：怎么了？你不告诉我的话，我可没法帮你。

有帮助的回应：有什么事情不对劲。有事情让你难过了。

关于寻求合作

“我让孩子们去做事情的时候，他们完全忽视我。这让我很纠结！”

关于寻求合作

父母们指责、辱骂、威胁、命令的时候，

孩子们通常很难合作



寻求孩子合作的一些有用方法

描述你所看到的



用一个词表达



给提示



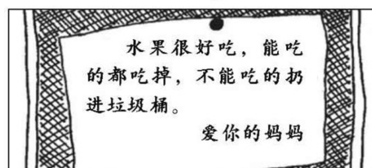
描述自己的感受



提供一个选择



写便条



练习：寻求合作

第一部分

在下述情况中，选择最能够寻求合作并维护孩子自尊的回应方式。

1.孩子在客厅画画。

父母：a） 要是让我再抓到你在客厅里画画，我就把它们都扔了。

b） 在客厅画画会弄脏地毯。你可以在厨房或者自己的房间去画。你自己决定。

c） 你是怎么回事啊？知道除掉地毯上的颜料有多麻烦吗？

2.孩子：（抱怨）妈妈，你说过今天要带我去买文具！你答应过的。

父母：a）不要再抱怨了！

b）现在不要烦我。过一会再说。

c） 我希望这样跟我说：妈妈，今天可不可以带我去买文具？

3.孩子跑出家门，作业落在书桌上。

父母：a）吉米，作业！

b） 吉米，回来！你简直是个马大哈！看看什么东西忘桌上了！

c） 花了一晚上写作业，跑出去就不管了。你可真行！

4.孩子：妈妈，别打电话了。我想跟你说一件事。

父母：a） 别打扰我！你就不能让我顺顺当当把话说完吗？

b）嘘,安静！我马上就说完了。

c） 我想要先打完电话。你可以把想告诉我的写下来，或者画出来也行。

5.你的孩子忘记为你给他买的花浇水。

父母：a） 你求我给你买那盆花，现在又让它自生自灭。

b）你新买的花正在掉叶子。

c）我下次再给你买花，就买个塑料的。

答案：1b, 2c, 3a, 4c, 5b

练习：寻求合作

第二部分

孩子刷牙的时候，卫生间水龙头的水一直滴个不停。

1. 你可能会说哪些有损于他/她的自尊，或者对你们的关系没有帮助的话？

2. 写下你会如何使用下面的方法让孩子积极合作。

a）描述你看到的

b）给提示

c）提供一个选择

d）用一个词表达

e）描述自己的感受

f) 写便条

参考答案

下面是上述案例中，孩子让卫生间水龙头一直滴水，家长可能会给出的一些没有帮助的回应：

这是谁让水一直在滴?

我提醒过你多少次要关紧水龙头？

你为什么老是这么粗心大意呢？

就是有跟你一样的人，水资源才这么短缺。

下面的回应会比较容易能鼓励孩子来合作，并让父母和孩子都感觉不错。

a) 描述你看到的水龙头在滴水。

b) 给出提示

即使慢慢滴水，每天也会浪费掉好几加仑的水。

c) 提供一个选择

你可以用左手或右手关掉水龙头。

d) 用一个词表达

水龙头。

e) 描述你的感觉

眼睁睁看着这么宝贵的水被浪费让我很心疼。

f) 写便条

如果听到水滴声，

赶紧就往水槽冲，

不要让水白白流，

节约下来改天用。

谢谢！

管理处

（小孩子喜欢韵律诗。当然，一句简单的“用后请关掉水龙头”或者“帮忙停止滴水”也会有效。）

代替惩罚

“孩子做了非常糟糕的事情，应不应该受到惩罚？如何让他长记性？”

惩罚的问题

许多父母相信约束孩子不当行为的办法就是惩罚，

他们深信这是让孩子受教的唯一途径



但是，大多数孩子对待惩罚并不是这样的反应。

有些孩子会这样想……



另有孩子会这样想……



还有些孩子会这样想……



解决问题

父母如何才能激励孩子做事有担当？有没有代替惩罚的方法？有一个办法是和孩子坐下来，一起想办法解决问题。下面是解决问题的具体步骤。

第一步，倾听并且回应孩子的感受和需要





不要评论他所说的，鼓励他把所有的感受都表达出来





总结孩子的观点



第二步，说出你的感受和需要（这部分最好要简短）



第三步，邀请孩子一起寻找解决方案



第四步，写下所有的想法

不要对想法的好坏做评论（可能的话，让孩子先来）













练习：解决问题

假设你有一个六岁大的女儿，名叫艾米，她对你十八个月的儿子比利很粗鲁。你告诫过她很多次，不要伤害弟弟，但她就是不听。比利有时候会抢她的玩具，但你也跟她解释过了，弟弟只是个什么都不懂的小宝宝。

今天比利把艾米最爱的书撕了一页，艾米狠狠地把弟弟推倒，结果比利的后脑勺磕到了地上。看起来除了惩罚没有别的办法。但是又能怎样呢？你是以其人之道还治其人之身，还是一个星期不许她和小朋友出去玩，或者没收她的新玩具。

相反，你决定倾听并尊重她的想法，和她分享你的看法，然后邀请她一起尝试着解决这个问题。

第一步，倾听并且回应孩子的感受和需要。 例如，你可以这样来引出这个话题：

父母： 我注意到比利抢了你的玩具，你很生气，因此你就打他或者推他。是这样吗？

你的孩子可能会这么回答：

孩子： 就是！他真讨厌。他总是让我很烦。他撕了我最喜欢的书。我就推了他。他应该玩自己的玩具。

父母：（回应孩子的感受，继续你们的谈话）

父母：（弄清楚还有哪些地方弟弟的确惹她生气）

孩子：（她还有哪些要补充的）

父母：（总结孩子的想法）

第二步，说出你的感受和需要，要简短。

父母：

第三步，邀请孩子一起寻找解决方案。

父母：

第四步，写下所有的想法。不要对想法的好坏做评论。可能的话，让孩子先来。 例如：

送他到奶奶家住。

第五步，挑出哪些你们不接受，哪些你们能接受，以及你们计划如何执行。

父母：

孩子：

父母：

孩子：

第六步，为所达成的共识握手。

一起解决问题

下面是我们解决问题的讨论结果，父母和打弟弟的孩子之间的对话。

第一步，倾听并且回应孩子的感受和需要。

父母： 我注意到比利抢了你的玩具，你很生气，因此你就打他或者推他。是这样吗？

孩子： 就是！他真讨厌。他总是让我很烦。他撕了我最喜欢的书，我才推了他。他应该玩自己的玩具。

父母： （回应孩子的感受，继续你们的谈话）所以你打他的时候，你

是想用这种方式表达：“不要破坏我的东西。玩你自己的玩具，离我远一点。”

孩子：对啊。

父母：（弄清楚还有哪些地方她还需要补充）比利还有没有其他事情惹你生气呢？我真的想知道。

孩子：那次我让他玩我的拼图，他弄丢了两片。他还把我的泰迪熊丢到厕所啦。

父母：（总结孩子的想法）所以不光是你玩的时候他打扰你，你想要对他好的时候，他也会丢掉你的玩具或是搞破坏。

第二步，说出你的感受。

父母：我谈一下我的想法。一个孩子伤害另一个孩子，这让我很难过。

第三步，邀请孩子一起寻找解决方案。

父母：我们一起集思广益，看有什么办法，既能让你安心玩，玩具也能完好无损，同时，也确保弟弟不会受到伤害。

第四步，写下所有的想法。不要对想法的好坏做评论。（可能的话，让孩子先来）

孩子：送他到奶奶家住。

父母：我把它写下来。还有吗？

孩子：让他待在自己的床上。

父母：（写）待在床上。好的，还有吗？

孩子：我可以关上自己的房门。

父母：（写）关上房门。我们可以把你不想让他碰的玩具放到他够不到的架子上。

孩子：或者放到我的壁橱里。

父母： 嗯，写下了。他要是拿了对你有特殊意义的书时，你该怎么办呢？

孩子： 我会告诉他，“那是我的书”，然后给他另一本我不介意他弄坏的书。

父母： （仍然在写）如果你想要自己玩，你可以告诉他：“我现在想要自己玩。”

第五步，挑出哪些你们不接受的，哪些你们接受的，以及你们计划如何执行。

父母： 好了，我不赞同第一个办法——把他送到奶奶家住。我不会把任何一个孩子送走的。所以我们最好把这个去掉。

孩子： 但是如果我们让他一直待在小床上，他会一直哭。把这个也去掉吧。

父母： 如果你想一个人待会儿，可以关上自己的房门。

孩子：我们也可以把我最喜欢的玩具藏在壁橱里。

父母： 如果他想抢你的玩具，你不想让他碰的时候，可以温和地和他说吗？

孩子： 好的。但是如果我给他另一个玩具，或告诉他我想一个人玩，他仍然不听怎么办呢？

父母： 如果我们讨论过的方法你都试过了，仍然不管用的话，你可以随时来找我，我会把他带出你的房间的。但是，我感觉你会慢慢找到温和的方法搞定你弟弟，并且会越做越好的。

第六步，父母和孩子为所达成的共识握手。

父母： 为我们达成的共识握手。把它们贴在冰箱上做个提醒。

如果解决办法不起作用怎么办？

有时候家长会问：“要是和孩子达成一致的解决办法只执行了一段时

间，后来不起作用了怎么办呢？假设孩子又恢复成之前一贯的样子，接下来该怎么办？”

这是考验我们决心的机会。我们可以继续回到以前那样，说教、惩罚，也可以从头再来。例如：

父母： 真失望，我们制定的办法不起作用了。我看到你又开始打比利了，这可不行。可以再执行一次我们的计划吗？我们能讨论一下出了什么问题吗？或者我们还需要想哪些新办法？

作为家长，我们应该意识到，再完美的计划都不会是永久的。孩子六岁的时候，这个计划可能有用，到了七岁，可能就没用了。生命是个调整和再调整的连续过程——你必须不断应付新的问题。授人以鱼，不如授之以渔。通过和孩子一起寻找解决方案，可以教给他们怎么处理现阶段家庭生活中面临的问题，以及如何应对将来更艰难复杂的世界。

关于赞赏

> “我表扬孩子的时候，孩子们有时候喜欢，有时不喜欢。我做错了什么吗？”

有些赞赏会让孩子感觉更差



关于赞赏

为什么我表扬孩子们的时候他们却不理我？我对女儿说她很聪明，她却说："丽萨更聪明。"我夸奖她很漂亮，她却说："我很胖。"夸她是个很棒的姐姐，有天赋的艺术家，她却开始打她的妹妹，并告诉我，

她不会画画了。她好像在努力证明我说的是错的。

我儿子情况更糟。他练习投篮，最终投进了。我欢呼道：“真棒！你太有才了！”他却把篮球丢下，回自己房间了。我真搞不懂。每次我试着夸奖孩子们的时候，得到的却都是相反的效果。

你遇到的是一个普遍性的问题，就是“评价式的赞赏”。诸如“聪明”、“漂亮”以及“完美”之类的词不仅会让孩子们关注到自己失误的地方，更会让他们灰心丧气，不再继续努力尝试。既然我现在已经完美了，为什么冒险去尝试呢？下次可能会搞糟！

那是不是意味着我们就别再夸奖他们了？

如果我们想要鼓励孩子相信自己，继续坚持下去，就需要避免一些带有“评价”含义的词，像“好”、“好极了”、“真棒”、“最好的”。相反，我们可以告诉自己“简单描述”就可以。你可以描述一下你看到的，或者描述你的感受。

描述你所看到的

⊙ “你一直专注在那个问题上，直到最终解决！”

⊙ “哈，你投进了！球正好进入篮筐！”

⊙ “尽管你有自己的事情做，但还是帮助妹妹做功课。”

描述你的感受

⊙ “我喜欢你画的《海上落日》，它给我一种快乐、安详的感觉。”

⊙ “一想起你给我讲的那个笑话，每次我就忍不住笑起来。”

“描述你看到的和你的感受”所带来的结果简直不可思议。这样做不仅肯定了孩子的努力，还帮助他们相信自己。最重要的是，给了他们继续努力的勇气和动力。他们的内在声音会变得越来越大声而清晰。“我不会放弃，直到把问题解决。”“越努力练习，就会越好！”“即使身处压力，我也会付出热心。”“我讲的笑话很好笑。”“我画了一幅美丽的落日图。”……

毋庸置疑，“描述性的赞赏”是培养自信而有爱心的孩子强有力的法宝。

下面是另外一些称赞孩子的好方法。

用一个词总结你看到的

⊙ “你一口气把笔记上的每项内容都弄懂了，这就是我说的‘坚持’。”

⊙ “我看到你把最后一块蛋糕给妹妹留下了。这就叫‘意志力’！”

⊙ “你清理了所有树叶，还装进袋子里，并且是自觉做的这件事！这就是我说的‘负责任’。”

但如果没什么可赞赏的，怎么办呢？假设，校车已经在路上了，孩子仍然没有穿戴好……或者抱怨老师布置的作业太多了，他根本没办法完成。

会有那么一刻我们几乎忍不住要指责他们的错误：

⊙ “你为什么穿衣服永远都这么慢？看看你！还光着脚！照这个速度，你永远都赶不上校车！”

⊙ “如果之前我让你做作业，你马上就去做，而不是玩无聊的电子游戏，现在作业早就做完了。但你没有，你总是为拖延找各种借口。”

相反，我们可以换个角度，告诉自己：不管他完成了多少，向孩子描述他们已经完成的部分。

⊙ “你自己穿好衣服，吃完早餐，刷了牙，就只剩下找到袜子和鞋，然后就可以准备出发了！”

⊙ 让我看看……分数的加减法共10道题是够烦人的。但我看你已经完成了前两道题。看样子你正努力去做。”

指出他们已经完成的进度，不管有多少，都会带给孩子坚持不懈的勇气。

但如果真的找不出可称赞的地方，而你的孩子又属于那种高度敏感，一旦犯错就会很受打击，将近崩溃。该怎么办呢？

帮助他意识到他犯的错也会是一次重要的发现。一个妈妈讲到，三岁儿子跟她说话的时候，开心地摇晃着自己带吸嘴的杯子。忽然盖子掉了，果汁撒了一身，溅了一地。小男孩开始歇斯底里地大哭。

“萨姆，”他的妈妈故作夸张地惊叫道，“你有了新发现！”

他停止哭泣，疑惑地看着妈妈。

妈妈用非常缓慢的语调说：“你发现当你摇晃杯子的时候，盖子会滑落，果汁就会溅得到处都是！”

过了一周，奶奶来了，她把自己的口袋书、包裹、太阳镜都放在厨房台面上。过了一会，她去拿其中一个包裹时，眼镜掉到了地上。就在她惊叫着“哦，不”，并且弯腰去捡的时候，萨姆用力拽着奶奶的衣服，无比激动地告诉奶奶：“奶奶，你有了新发现！”

“新发现？”奶奶疑惑地问。

“你有了新发现，”他解释道，“你把眼镜放在厨房台面的边上，眼镜就可能掉下来！”

“嗯，”奶奶赞赏道。“我得记住这一点！”

练习：描述性赞赏

第一部分

在下述情况中，选择最能够帮助孩子相信自己的方式。

1. a）你是整场演出中最棒的一个。

b） 从你站在台上的那一刻，全场观众就一直欢呼，并认真听你的每一句台词。

2. a）我喜欢你T恤衫和裤子的颜色搭配。

b）你总是穿得很漂亮。

3. a） 你写的字也不是那么糟糕，只是还需要练习。你写的单词挤在一起，字母却占满了格子。

b） 这几个字母正好写在线上。这三个单词很容易认出来，因为它们的间隔比较大。

4. a） 你看我很忙，就主动收拾桌子。我真的非常感谢！

b）你总是乐于助人。

5. a） 如果你洗毛衣前留意一下标签，毛衣就不会洗得不合身了。

b）你发现热水真的会让羊毛衫缩水。

6. a） 谢谢你打电话告诉我你会晚一些到。这让我少了很多担心。

b）我一直都认为你想得很周到。

7. a）数学测验100分！你真聪明！

b） 你一直专心致志，直到把每道题都做出来。这就是我说的"毅力"！

8. a） 护士要抽血的时候，你一点也没有退缩！伸出胳膊，让她很容易就找到了血管。

b）我为你骄傲。你真是个勇敢的孩子！

9. a） 谢谢你铲掉那些厚厚的积雪，让我轻轻松松把车开出车道。

b）干得好！

10. a）你总是这么大方!

b） 真是太让人惊喜了！你为每个人都准备了足够的爆米花。

答案： 1b, 2a, 3b, 4a, 5b, 6a, 7b, 8a, 9a, 10b

练习：描述性赞赏

第二部分

针对下面每种情形，写下描述性赞赏的话语，帮助孩子找到到自己的

强项。

1. 今天是你儿子的生日。他迫不及待地打开朋友送的礼物，是电子游戏机，他已经有一个了。他仍对朋友表示感谢。

你的评论：

2.你的女儿从学校一回来就练习新的钢琴曲。

你的评论：

3. 你的儿子很爱吃意大利面。面一上桌，他就全都拨进自己的盘子里。忽然他停下来，四周看了看，又把面夹回碗里一些。

你的评论：

4. 你刚学走路的孩子轻轻地拍小狗。

你的评论：

5. 你的孩子已经进入青春期。他在餐桌上留了一张字条，告诉你他去哪里了，什么时候回来。

你的评论：

6. 你的孩子是学龄前儿童，使用自己的手绢而不是袖子来擦嘴。

你的评论：

参考答案

1. “你没有告诉朋友你已经有那个电子游戏机了。你考虑到了他的感受，这很好。”

2. “你不用其他人做任何提醒就去练习钢琴。这就是我说的‘自律’！”

3. “虽然你很爱吃意大利面，但注意到了别人可能会不够，就放回去一些。你考虑得真是很周到。”

4. “你今天那么轻地拍班尼。它摇摆尾巴是向你表示他非常喜欢这样！”

5. “你留下的字条让我少了很多担心。谢谢你花时间把事情说得这么清楚具体。”

6. “你一次都没有用袖子擦嘴！每次都记得用手绢擦！”

关于愤怒

> “每天早晨，我都发誓今天会不一样。今天我会是一个热心、耐心、充满爱心的父母。但每天早上，我又都变成一个可怕的、歇斯底里的疯子。”

你把我逼疯了！



关于愤怒

我如何才能控制自己的愤怒？不管我多么努力去控制，总会说出一些话或者做出一些事情，让我在事后后悔不已。

家庭教育是个高压力的工作。孩子们会激怒我们。如果告诉我们不要理会自己的感受，只能更增添愤怒和绝望。我们所面临的挑战在于：要明白如何适当地表达我们无法遏制的愤怒，来释放自己，同时又不伤害到孩子。

下面的经历和发现会对我们有所帮助。

快去逃命

在儿童心理学家汉姆·吉诺特博士带领的“父母指导小组”中，有一位母亲，她第一个举手发言，情绪显得很激动。

“吉诺特博士，今天早上我很生儿子的气，我都不知道是该打他，还是该杀了他！”

“要是在‘打’和‘杀’之间选择一个，”吉诺特博士说，“那就打！”

我们都笑了。“但基本上，我是反对打孩子的，”他补充道，“如果爸爸每次在打孩子之前，能够蹲下来，一字一顿对孩子这样说：‘这是要告诉你，以后永远永远不要打比你小的人。’你认为孩子会从中学到什么？”

“我知道……我知道……你都告诉我们一百遍了。‘孩子是从自己的生活中学习的。’但是，我还能做点别的吗？如果是你，你会怎么做呢？”

吉诺特博士站直身子，举起手，做了一个恐吓的手势，然后对一个假想中的孩子恶狠狠地说：“我非常生气，非常非常生气，我要打人了！……所以，快跑！快去逃命！”

我们又大笑起来。在接下来一周学习开始的时候，这位母亲给大家带来了她的好消息。

“我真的这么做了！”她解释道，“儿子托尼让我很抓狂。他吵醒小宝宝，老让她哭，我就完全照着你说的话冲他大吼，然后他跑开了！

“两分钟后他把脑袋伸进屋子，问道：‘我现在可以回来了吗？’‘不行！’我严厉地说，‘除非你想出办法不要让妹妹再哭！’后来我发现，他头上裹着个毛毯在房间里来回踱步，并发出滑稽的声音，在和妹妹玩‘躲猫猫’。 每次他猛地把毛毯从头上扯下来，妹妹就会大笑起来。”

大家恭喜这位妈妈解决了自己的问题。之后，我们大致达成一个共

识，那就是：我们不能依赖于某一种策略，而忽略自己的感受，而是应该把学到的用到实际生活中去，表达自己强烈的情绪。

每个人都有自己最喜欢的方式。

用一个词语表达

我曾经越来越沮丧，提醒过儿子多少次，要他把夹克衫挂起来，不要扔在地板上……离开浴室的时候要关灯……音乐很响的时候要降低音量，等等。现在，我不再像往常一样长篇大论了，只是用很简单的一个词把自己的怒气吼出来：

“杰夫, 夹克衫！”

“杰夫, 灯！”

“音乐！”……“音量！”……“我的耳朵！”

还真管用！“简单吼出一个词”既释放了我的情绪，又吸引了他的注意。最重要的是，给了他一个机会提醒自己该怎么做，而不至于让我白费口舌。

说出你不喜欢的

加上你想要怎么样或期待怎么样

⊙“我不喜欢看到猫的尾巴被拖着！我希望你对动物友好一些！你现在就可以开始这么做！”

⊙“我不想看到所有的番茄酱都被一个人的盘子独占。我期望每个人都能公平分配！”

⊙“我不喜欢总是找剪刀。我希望拿了东西要物归原处！”

用激烈的言辞

参考吉诺特博士的建议，我们还可以利用愤怒来增加孩子的词汇量。你可以获得一些情绪上的释放，孩子也可以在大学入学考试中考得更好。我们的语言中有相当丰富的词汇来描述感觉，从愠怒到暴怒：“我讨厌……烦恼……生气……恼火……恼怒……愤怒……激怒……暴怒……盛怒……”

吉诺特博士在一次报告中说，在对一个行为不端的男孩进行行为治疗时，他曾经说：“我感到acrimonious（愤愤不平，英语的这个词不很常见）。”

“随便什么意思，”男孩回应，“我更想早点离开这里！”

忘记所谓的“要冷静”

描述问题并大声喊出来

⊙“还有三个人等着用浴室！”

⊙“冷死了！有人出去大开着门！”

⊙“我刚擦过厨房的地，现在又满是脏脚印了！”

陈述规则，给出选择

必要的时候，采取行动

（比利，六岁，坐在餐桌旁，正拿吃的东西来玩）

父亲： 比利，食物是用来吃的，不是用来玩的。

（比利吃了一大口，然后吐出来，哈哈大笑）

父亲：不要把吃的吐在餐桌上！你妈妈会很烦，我很生气！

（比利被吓到了，但是，过了一会他又咧着嘴，伸出舌头好像又准备往外吐）

父亲： 比利，这里有几个选择供你选：

1.要是你不想按我说的做，可以离开餐桌在你的房间玩。

2.如果你还没吃饱，那待着吃完，不要吐。告诉我你的决定。

比利：待着吃东西。

（过了几秒钟，比利笑着吃了一口面包，吐到爸爸的脸上）

父亲：（决绝地拎起儿子关进他的房间）你觉得很好玩，但我不觉得。看来你今晚不太饿。

注意“你”这个词

愤怒的时候，身体会分泌压力荷尔蒙，让我们有股强烈的冲动去攻击别人，脱口而出的第一个词是“你”。

你怎么回事！

看你做了什么！

你又这样做！

你从来不会……

你老是这样……

这些带着指责的“你”就像一把尖刀。孩子不会反思自己哪里做错了，应该如何改正，而是会把注意力集中在自我防卫和反击上，“不，我没有做”“不是我”“都是因为你”“你什么都怪我！”“你讨厌”“我恨你。”……

尽可能用“我”代替“你”

使用“我”来表达感觉或需要，可以让我们更好地释放强烈情绪，让孩子明白我们的意思。站在孩子的角度考虑。看看下面的描述，选择更恰当的。

a）“你是一个讨厌鬼！”

b）“我需要休息一下。”

a）“你真坏。”

b）“我要疯了！”

a）“你太粗鲁了！你老是打断我。”

b）“被打断真让我沮丧，思路被打断都不知道说到哪儿了。”

a）“你是个不体谅别人的懒虫！”

b）“我工作一整天回到家里，看到桌上的旅游鞋，水池里的一堆脏盘子，地板上到处都是面包屑，真沮丧，甚至不想开始做饭了！”

每个情况你可能都会选 “b”。只要我们没有感受到个人攻击，通常在回应别人的感受或需要的时候，会更容易、更有效。

“你的表现可能会比你的感受要好一点，但不会好太多”

我们花了很长时间才真正领会吉诺特博士的这句话。大多数家长都决心要做个有爱心又耐心的父母。因此当负面情绪袭来的时候，我们便把这些情绪推到一边，并且继续英勇前行。这真是大错特错。

我（阿黛尔）还清楚地记得，一个炎热的夏日午后，我打扫完房间后，坐在外面，悠闲地阅读着报纸，尽情享受那一刻的安宁。忽然，五岁的儿子跑过来，跳到我的膝盖上，充满热情地宣告：“我爱你，妈妈！”

多么甜蜜！但又多么恼人啊！尽管他来回扭动身子，乱翻杂志，拽我的头发，我还是回应了一句：“妈妈也爱你呀。”这样持续了几分钟，我听到自己忽然大吼一声：“下去！”然后用力把他从我身上推到地板上。

偷偷看了一下他那迷惑的小脸，我陷入深深的愧疚之中。我到底怎么了？我是个什么样的母亲啊？这时候,我想起来那句话：“你的表现可能会比你的感受要好一点，但不会好太多。”我需要保护自己和儿子不受我强烈情绪的伤害。

过了一会儿，旧戏重演。不过，这次我已经有所准备。他一跳上我的膝盖，表白他的爱，我就说，“我真是个很幸运的妈妈。”然后坚定地推开他。

“ 可是妈妈，”他抗议道，“我爱你！”

“我很开心听到你这么说，但现在我需要自己坐着读一会儿书。”

“但是，妈妈！”

“妈妈给你出个主意。你可以画幅画或唱首歌表达你的感受。”

“不，我不想画画，”说完，他便跑开和妹妹去玩了。

小组里的每个人都笑着表示赞赏，大家分享了自己的故事，都是关于压抑自己强烈的感受之后瞬间爆发的故事。接下来面临的挑战是，要调整我们愤怒的力量，以保护我们的孩子不受伤害。

以下是另一个妈妈分享的学以致用的故事：

给我看看发脾气是什么样

我从小在家里受到虐待。因此我下定决心，永远也不让自己的经历在孩子身上重演。然而，有一天早上，我起床后情绪很不好。我把两个孩子叫进来，告诉他们我的情绪很糟糕，但是跟他们没有关系，只是看什么都不顺心，看谁都不顺眼。这一切不是他们的错，但他们最好离我远一点，免得受到无辜牵连。

他们俩大眼瞪小眼看着我，然后各自回屋。这么做让我的情绪稍微有点好转，但心里还是烦躁不安。过了一会儿，我五岁的儿子乔什，跑出来拿东西。我叫住他问道："乔什，你知道发脾气是什么样的吗?"

"当然！"他说道。

我说："你表演给我看看。"

他立刻滚到地板上，又摔又打，还伴随着尖叫。我学着他的样子，滚在他旁边，也尖叫着发泄。我七岁的儿子密根跑进屋里问："你们怎么了？"

乔什停下来，过了一会儿说道："我在给妈妈表演怎么发脾气。"

密根"哦"了一声，然后他也躺在我们旁边，大家一起大叫，又拍又打。你可能会猜这一幕是怎么结束的。猜对了。结束的时候，我们一起哈哈大笑，感觉好多了！

脾气最终还是爆发了，怎么办？

这种情况是有可能发生的。即使是对最爱最信任的人，也会发生。不管我们准备得多充分，多在乎对方，技巧多熟练，生活的压力和紧张都可能让我们突然暴怒，以至说出的话和做出的事让我们自己都被吓到。

那我们该怎么办？是深深地为自己的无能自责，还是该对自己说："愧疚，滚开！闭嘴！我已经知道了。现在我要想想自己为什么会突然情绪爆发。我能做些什么防止它再次发生？有没有办法能弥补已经犯下的错误？我怎样才能挽回我想拥有的关系？"

一位奶奶的经历

有时候只需要一个简单的对话就能解决这个问题。以下是一位奶奶告诉我们的：

我六岁的孙子是个自闭症患儿。我很乐意去看望他，和他玩。上次去的时候，忽然，他爬到沙发的后面，沿着沙发边跳上跳下。而他正后方就是半开的窗户。这可把我吓坏了，我大叫着让他快下来。他不听，继续跳，我只好过去抓住他，拉下来，一直到他妈妈进来。

从那以后，他就拒绝跟我讲话。一看到我，就跑开。

上周，我决定再尝试着与他恢复关系。我说（他背对着我，因为他不想看我）：“我一直在想上次发生的事，感到很难受，希望我们还能成为朋友。”

他转过头，说：“我也这么想。”

就这样，风波过去，我们又回到了从前。

一位妈妈爆发之后又挽回了局面

下一个例子源自一位陷入困境的妈妈，我们通过电子邮件交换看法。她正巧带领过一个“如何说孩子才会听，怎样听孩子才肯说”学习小组。以下是我们邮件往来的摘录。

今年夏天，我和朋友决定给孩子们一个特别的经历。我们在汽车里装满东西，让每个人都系好安全带，然后驱车前往当地的一家农场采摘桃子。我们走了大概10分钟，我的大儿子（七岁）开始欺负后座上的弟弟。一个开始哭闹，另一个正在尖叫。

我该怎么办？我喊了他几次，他都没理我。我告诉他开车时在车里尖叫很危险，他还是不理。我告诉孩子们他在找茬:“如果你们不喜欢他的行为，可以叫他停下来。”弟弟们告诉他，但他还是置之不理。车里的每个人都变得越来越心烦。

我的内心在激烈斗争：我现在该怎么做？我们在行驶在高速路上，不可能停下来。他让每个人都很烦，他也停不下来。我该把车停到路边吗？安全吗？我真的有点不知所措。

我们终于到达农场。我把他拉到一边，用很难听的话表达了我的愤怒——这些话如果在邮件里重复，会让我觉得很尴尬。还好，我让他了

解到，我希望下午剩下的时间里他必须完全改观。后来情况确实变得好了点，但是我觉得自己还是必须再做些什么。你可不可以给我一些主意或者指导？非常感谢你能提供的任何帮助。

我的回复

嗯，这样的经历可以让我们远离自以为是。有时候，我们发现自己陷入非常糟糕的处境时，几乎没有好的解决办法。但是它的妙处在于，我们常常可以弄清楚如何避免再次发生类似的情形。下面的方法可能会有帮助。

找个适当的时机接近你的儿子。对他说："我需要跟你谈谈上次我们出去摘桃时发生的事情。你知道发生的事情，也知道你的行为让我多心烦多害怕。我感觉车里每个人都命悬一线，却没有办法阻止。我再也不想经历那一切，所以我想出几个解决办法：

1.我把你留在家跟保姆在一起。

2.你想想下次开车出行的时候，怎么用实际行动让周围的人都开心快乐。写个清单，表示你要下决心来付诸行动，然后告诉让我你的决定。

你的大儿子可能不会考虑你提供的选择，他首先需要发泄一下对弟弟的敌意，但这也正是你们之间真正需要解决的问题。只需要切中问题要害，你就会知道怎么回事。

我很期待听到你们最终所做的决定。

她的答复

这几天我一直在反复琢磨你提的建议，心情很愉快。非常感谢！

好不容易才找到机会跟他谈话，我的开场白完全是按你教给我的说的。事实证明你的预感是对的。从他嘴巴冒出的第一句话，就是他的座位被后面的婴儿座挤得太紧,让他觉得很不舒服，所以不得不一直推开别的孩子，让自己舒服一点。听到这个新信息，我们开始讨论"在感觉不舒服的时候该怎么办"，以及"下长途旅行时，如何和平相处"。

到目前为止一切都好。但比任何结果更重要的是，我的儿子感到自己得到了理解，他知道妈妈愿意给他时间来解决问题。这种感觉对我们俩来说都太棒了！

后来我和“如何说”学习小组的父母们聚会的时候，把自己的问题介绍给大家，并分享了你邮件中的前半部分。“有时候，我们发现自己陷入非常糟糕的处境时，几乎没有好的解决办法。但是它的妙处在于，我们常常可以弄清楚如何避免再次发生类似的情形。”

真希望能把这些意味深长又鼓舞人心的话语分享给小组里的所有父母。即使我们情绪爆发，也总是可以找到回头的路！

第二部分　问题与答案

家长问得最多的问题和我们的答案

每次我们给父母们举办沟通技巧课程时，讲完一个观点，就会停下来，请听众们说一说他们的想法。短暂的沉默之后，大家都会纷纷举起手来。大量的评论、提问以及棘手的问题都在提醒我们，养育孩子是多么责任重大又富有挑战的事情。尽管我们尽最大努力把能想到的问题都包含到讲座中，但还是有太多太多的问题未被思考、未被挖掘。有时，一些听众关心和担忧的地方或许正好与你相同，所以，我们愿意在此和你分享经常被问到的问题，以及我们所提供的答案。

我该拿两岁的孩子怎么办？她最喜欢说的话是“不”。每天早上穿袜子就是一场精疲力竭的战斗。

和一个两岁孩子斗争是没有胜利可言的。既然改变不了她的思维，可以考虑改变她的情绪。何不转向“有趣的事情”！用另一种声音或是语调说话。把你的手放在她的袜子里，扮成袜子木偶尖叫：“不，不，不要把臭脚丫子放进我里面！”然后边给孩子穿袜子，边责怪袜子。坚持让袜子完成它的任务：要保证你小女儿的脚暖和舒服。之后用类似的戏剧性表演继续给她穿上其他的衣服。

不要对此有所怀疑。任何看起来很愚蠢、很好笑、让人惊讶的滑稽行为都有让人放弃抵抗、主动合作的力量。儿童和所有年龄层的成人都应该记住这一点。

为什么一个三岁的孩子，之前没有挨过任何打，会忽然攻击他的妈妈？儿子第一次这样做是在我们一起玩的时候。我大叫："啊！你为什么这样！"然后他哭起来，又打我。

孩子有可能会打人。他们打家长、兄弟姐妹、同伴。小的时候（两岁或三岁），如果你指责或反对他们，他们就会变得迷茫和不安，一般就会哭。（"为什么妈妈冲我大吼？"）直到差不多七岁的时候，他们才会慢慢学会设身处地地为别人着想，并且想象别人的感受。这时，你的任务就是不厌其烦地重复"不要打人！"……"我不喜欢那样！"……"我不会让你打我了！"……"说出来你想要什么。"然后，要确保这样给他提供建议："你可以说：'停！你给我梳头的时候很痛！我想自己梳头！'"

一位父亲很自豪地跟我们分享他的故事。他看到四岁的儿子又要打妹妹，忽然对他大叫道："动口别动手！"这真是一个很了不起的进步。

我的女儿最近总是哼哼唧唧，让我很抓狂。我怎么才能制止她呢？

在你试图阻止她哼哼唧唧之前，你可能需要思想一下到底是什么引起了她的表现。她哼哼唧唧想表达什么信号，是疲劳、饥饿、嫉妒、挫败，还是愤怒？一旦弄清楚起因，你就能尊重她的感受，并且给她以回应："我听得出来，今天没给你买溜冰鞋让你很失望。我现在把它写进你的愿望清单里。"

听起来很容易，是不是？其实不然。一个小孩哼哼唧唧的声音让人很烦，也会让父母失去耐心。最后通常会忍无可忍大声吼叫："停！你不能像个正常人一样说话？真是个爱哼唧的家伙！"

我们给孩子贴上"爱哼唧"的标签，实际上也助长了她的这种行为。其实，我们想鼓励孩子以一种积极、直接的方式去争取他们想要的东西。例如，如果你的女儿一直在哼唧，你可以告诉她："丽萨，一直听你发出那种声音真让我受不了。你可不可以再问我一次，用你最动听的声音？这会让我更容易听清楚你想要什么。"

我儿子经常为了一点小事就大发雷霆。例如，我带他离开活动场地的时候，他通常会拳打脚踢又歇斯底里。我该怎么样制止他的这种行为？

大发雷霆是孩子对突然变化所引起的强烈情绪反应。当你的儿子被强迫停止他喜爱的活动时，会用一整套身体动作对这种不公平表示抗议，比如敲打、尖叫、哭闹。以下两种方法可以帮助他平复这种情绪。

1. 让他对你的安排计划预先有足够的了解。这样可以在他必须离开活动场地的时候给他时间来调整状态。例如，“吉米，我们10分钟以后要走了。”然后，5分钟以后再重复一次。“你玩滑梯玩得很开心，真糟糕，我们必须要回家了。你想要再玩一次还是两次？”

2. 你可以给孩子说一些只能想象却不能在现实中实现的事情。“吉米，我猜如果你来做主的话，会玩10次甚至100次滑梯。孩子，你多希望我们现在可以不回家！”用幻想的方式表达出他的愿望，可以让他更容易面对现实。

一位女士告诉我们，她最近收养了一个四岁大的女孩，叫艾米丽，有持续性狂躁症，发作起来有时候会持续一个多小时。艾米丽的生母六个月前去世，因此她一直没有得到连续性的照顾。这位养母说：

她发脾气的时候，我一直努力尝试表达她的感受，但多数情况下，我是在她发脾气之前，让她知道我理解她的感受。“艾米丽，那一定会很挫败！”或者，“你一定很难过！”但好像她从来不听我的。可是就在上周，奇迹发生了，因为一次她未能爆发的脾气我们建立起了完美的关系。艾米丽在托儿所刚刚认识的小女孩邀请她去家里做客，但我姐姐（我姐姐开车送她去的）没有找到那个小孩的家，只好打道回府，把艾米丽送了回来。我看了看她的脸（乌云密布），说道：“哦，不，你一定很失望！你今天一整天都在期待去萨拉家里做客！”

艾米丽点头说道：“我很伤心，我们能去公园逛逛吗？”

她的回应太让我惊讶了，如果再让她失望的话，那简直太糟糕了。我想:“再拒绝真的会把她逼向墙角。”我跪下来，张开双臂抱住她，说道：“艾米丽，我真心希望我们现在就可以去公园。问题是，不行。我必须去看牙医。”

她的下嘴唇开始颤抖。我心想：“哦……又开始了。”但是没有。她做了个深呼吸，说道：“我能和你一起去吗？”

我说：“当然可以！明天我知道去萨拉家的路之后，亲自带你去她家。”

艾米丽破涕为笑。

那天晚上我告诉丈夫，看到艾米丽没有再大发脾气我是多么欣慰和开心。我的丈夫说："也许她长大了。"

"是啊 ，可能我对她也有帮助。"我心里这样想。

我看到儿子摔碎了客厅的花瓶，但是他矢口否认。处理撒谎最好的方式是什么？

谎言通常代表了"愿望"或"恐惧"。你的儿子希望他没有打破你的花瓶，并害怕你的反应。最好针对他的"愿望"或是"恐惧"来处理，而不是单单关注"说谎"。请注意下面两种场景的区别。

妈妈：谁把花瓶打破了？......是你干的吗？

孩子：不是我。

妈妈：你确定。不要对我撒谎。

孩子：嗯，我发誓我没有。

妈妈： 你这个小骗子。我亲眼看到你打碎的，现在你必须接受惩罚。

不要诱导孩子掉进说谎的圈套中，最好让他直接面对事实。

妈妈：我看见你投球时，把花瓶砸碎了。

孩子：不，我没有。我发誓。

妈妈： 我知道你希望它没有发生。鲍勃，我很失望。我希望你想在客厅踢球的时候,能够对自己说"不"，现在我们该怎么收拾这个残局呢？

孩子：我去拿扫帚。

不要给孩子贴上"骗子"的标签，而是应该接纳他的感受，并告诉他我们的感受，从而让他有勇气坦然跟我们说出事实。

孩子不愿一直待在车里该怎么办？我该怎么让他一直待着。

每当你问自己"我怎么做才能让孩子做某件事"的时候，你要告诉自己：方向错了。更有效的问题应该是:"我怎么才能鼓励孩子积极主动地解决这个问题。"

一位父亲告诉我们，他曾经被儿子在车里的乖张行为惹怒，不管怎么警告他坐好别动，都无济于事。最后到家的时候，这位父亲忍无可忍！他想要通过没收零用钱或是剥夺看电视来作为惩罚。但后来他没有这么做，他决定邀请儿子参与进来一起解决问题。他说：

“迈克，我不喜欢今天你在车上的表现。你在后座跳上跳下，脑袋挡住窗户，害得我差点看不到紧跟在我们后面的大卡车。这很危险。为了家人的安全，我需要你好好想出三个办法能让自己待在后座不乱动。”

让父亲惊讶的是，迈克居然说他要想十个办法。父亲把迈克的想法都写了下来，然后贴到汽车的仪表盘上。下面是迈克想出的办法：

1.看路上的轿车和卡车；

2.唱歌——轻声地；

3. 和爸爸玩类似“ABC”的游戏（在路边的标志牌上找阿拉伯字母）；

4.想事情；

5.嚼口香糖或吃葡萄；

6.数车里的东西；

7.休息；

8.涂色；

9.看窗外的人；

10.读书。

父亲说迈克对自己很满意，但对他来说，最重要的还是看到儿子读他自己写下的清单，并应用自己的想法。

我是一位来自中国的母亲，我现在最大的困扰就是我的儿子不遵守诺言，他承诺玩半个小时或一个小时后会学习。但时间到了，他却总是借故拖延：头痛、累了、需要睡觉之类的……我有几次跟他生气，他最后竟然说：“你能拿我怎么办呢？我再也不学习了。”

他已经*13*岁了。我真的不知道怎么办。我尝试着把现在棘手的情况，

用自己糟糕的英语表达出来，希望能得到您的指点。我该怎么办？

可以考虑采用“问题解决”法。不预先了解孩子的感受，是很难得到他的配合的。如果你不在乎他的感觉，他又怎么会在乎你会因为他不做作业而难过呢？

你开始时可以这么说：“在学校学习了一整天，回到家里你最后想做的事情才是做作业。你宁愿做点别的事情，比如：在外面玩，听音乐，看电视，吃东西，或者只是放松不做任何事情。作业真让人头痛。我真希望没有作业！真应该被取消！(让他谈论一下他不喜欢哪部分，哪门课最让他厌烦？数学？作文？要考虑到是不是这些功课对他来说可能太难，让他很有挫败感。有没有其他的理由让他逃避作业。是不是因为他觉得老师对他太挑剔。）

花这么长时间讨论“写作业的烦恼”以后，接下来你可以做个总结：“我们需要想一些办法，不交作业老师会不高兴。那么我们就要找一种痛苦最小的方式来完成作业。”

拿出笔和纸，写下你们想出的所有问题和办法。你们可以按下面的方式开始：

⊙ 先做作业会更轻松些呢，还是先玩，先吃东西更轻松？

⊙ 先玩，然后我做晚餐的时候你开始做作业怎么样？我们可以一起在厨房各干各的。

⊙ 学习的时候来点音乐好呢？还是安静点好？

⊙ 买点特别的小点心，边吃边学习，还是学习完成后再吃小点心？

⊙ 你觉得完成作业要花多长时间？（一些孩子认为作业没完没了，所以“限定作业时间”会很有帮助。）你自己设定闹钟怎么样？如果你能不停地写，闹钟一响，你的作业就完成了！（闹钟响了以后，即使没有写完，孩子通常也会坚持把作业完成：“妈妈，我还有一点就做完了。”他们会被自己的进步所激励。）

要把想出的每个办法都写下来，即使很可笑的办法也要写下来。（“把作业丢进火里面！”）所有的想法都写完之后，他会从中选出双方都接受的办法。“让你的儿子自己想办法解决”和“逼他做出承诺去遵守”截然不同。（要记住：谈论完解决办法并达成共识之后，他可能还会抱怨作业：“愚蠢无聊的作业！”这时候他的感受还是需要得到你的安慰和回应。）

为什么这个方式和“要求他给出一个承诺”不一样呢？因为你首先倾听了他的感受。你站在他这一边，而不是站在老师一边反对他。并且因为他主动参与了问题解决，就会有更多的动力去实施。这样做你便送给了儿子两个礼物——对他的理解，以及让他在某种程度上掌控自己的生活。

你该怎么处理孩子们之间的争吵问题？

我们已经针对这个问题写过一本书，叫做《如何说孩子才能和平相处》，其中一个主要建议是让孩子们自己参与进来寻找解决问题的途径，而不是强加一个解决办法给他们。一位父亲告诉我们：

我的两个女儿（五岁和八岁）有一次为谁坐在爸爸旁边的副驾驶位置上争吵。我说：“停，宝贝们。今天安妮坐在我旁边，明天凯蒂坐在我旁边，如果你们不喜欢这样，还有一个办法：去商场的时候安妮坐在前面，回家的时候凯蒂坐在前面。”

这两个办法她们都不喜欢（虽然我认为非常不错）。她俩还是继续争吵。忽然我想起来要把问题留给她们自己解决。我说:“孩子们，这是一个棘手的问题，但是我对你们俩有信心。你们可以一起协商，找出一些对两个人都公平的办法。”

然后她们想出一个奇妙的主意。凯蒂是8（偶数）岁，安妮是5（奇数）岁，她们决定把每个月的日期通过奇数偶数划分，奇数日的时候安妮（5岁）坐在前面，偶数日的时候凯蒂（8岁）坐在前面。这个办法实施得相当不错，我甚至都不用提醒她们。

即使很小的孩子都能想办法处理同伴之间的矛盾。一位母亲写信告诉我们：

我在处理四岁孩子和两岁半孩子的争执中使用了你们书中介绍的办法，非常成功。

一天下午，我的女儿，莎瑞（两岁半）邀请茉莉（四岁）一起玩。我们都有一点担心。果然，这两个孩子一起玩了没不久，就开始尖叫，抓头发，互相推搡。起因好像是因为俩人想看的电视节目不一样。

我一下子还真有点发懵，但又不允许多想，我只好迈步过去，像念剧本一样把台词背了出来：“我看得出来，你们都很生气。每个人都想看自己最爱的节目，很难决定。你们是老朋友了，我相信你们能处理得很好，让彼此都满意。”

我离开房间。过了一分钟，茉莉和莎瑞手拉手跑进厨房！“我们决定先看茉莉节目的后半部分，再看莎瑞节目的开头部分。”

我真为她们感到骄傲，同时也为自己骄傲！

你对给孩子“反思时间”怎么看？

当我们不确定一个办法是否适合孩子的时候，可以问问自己：“我们会把这种办法用在我们最在乎的关系中吗？”假设，我粗心大意在一个透支账户上签了张支票，导致丈夫工作的时候尴尬地接到讨债的电话。进一步假设，他工作完回到家，严厉地对我说：“看你做的这些事！算我倒霉。我给你一个‘反思时间’，希望你马上进房间想想自己做了些什么。”

我该怎么接受这些话？我会感觉像是被惩罚或是被驱逐。我会认为：“我真是个笨蛋，真应该被轰得远远的。”或者我会奋起反抗：“我最近也没发现你有多完美。上周汽车都没油了你还开着跑。”结果就是继续争吵。

相反，如果他也能来个“反思时间”，说些类似“那张退回的支票真的让我很烦恼，我也不想怪到你身上。现在我想坐下来看会报纸，冷静一下”这样的话，我可能会真心悔悟。过后，我告诉他很抱歉让他碰到这么尴尬的情形，并告诉自己发誓再也不会让这样的事情发生了。

我们在此向各位家长建议，当你们命令孩子，给他“反思时间”的时候，应该让自己来个“反思时间”。

一位母亲告诉我们，有一次她对家里两个尖叫的青少年说:“我非常生气，胃里都开始翻腾了。我无法再忍受尖叫声了。外面天气很好，我要出去散散步。”这位母亲还说她把“反思时间”当成送给自己的礼物，而不是给孩子的约束条令。

一位父亲告诉我们，他已经不再打孩子，而是使用“反思时间”来表达自己强烈的感受——用很少的词。他是这样说的：“我不喜欢我看到的！”“孩子们，我希望这个样子……”通常会让孩子们的行为有所改进。

下一个问题是我们要问家长的。我们知道“写便条”是沟通中一个很有效的工具，所以我们在讲座中，会问家长：“大家怎么使用便条？”

两位家长说他们会在生气的时候“写便条”控制情绪。以下是他们的故事。

我有七个孩子，从七岁到十八岁——四个女儿三个儿子。我懒得说，他们也懒得听。所以我给他们写了很多便条。一天，他们上学以后，我收拾他们的房间。女儿们的房间真的很恶心——脏衣服、内裤、食物到处乱扔。这真让我抓狂。我拿出纸和笔给女儿们写便条，描述我所看到的情况（猪窝），我对她们的看法（猪），以及我希望回到家看到的情况（干净的房间等等！）。然后把便条一张一张用别针固定在窗帘上。几天过后，我会再去看看这个“灾难现场”，重读一下我写的便条。每次我会取下这些便条，在一张新纸上用更文明的方式重新写下我的期望和感受。我最后写的信确实很友好。整个过程让我感觉好多了。把挫败感写下来让我有了发泄的机会，并有时间调整措辞，改变和女儿的沟通方式，以及处理问题的方式。这给了我时间来对付问题，而不是对付我女儿。

下面的例子来自一位单身母亲。

情况

客厅一团糟——按照六岁儿子杰瑞的能力无法完成大扫除。天已经很晚了，我很累，真的很想发火，我不想重蹈覆辙，也不想去监督另一个人打扫卫生。

妈妈的解决办法

我在一张大纸上按照编号列出每项任务，并加以颜色标识。同时画了一幅小示意图。

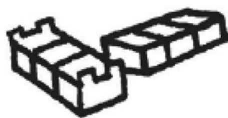
1、积木



2、玩具（娃娃，机器人，木偶）



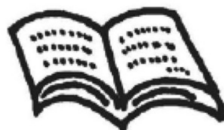
3、乐高



4、蜡笔



5、书



杰瑞研究了我的便条，笑着去干活了。他不仅完成了工作，还收到了意想不到的成果：

1.他为自己独立打扫整个客厅而骄傲。

2. 他在勾掉每项任务的时候感到了自己的重要性。（“妈妈，一和三完成了！”）

3.他对自己的形象有了新定义：“读备忘录大亨”。

4. 他发现一个看起来很复杂的大任务是由很多小任务构成的。

其实，并不是你所认为的那样，小孩子读不懂便条。已经有很多家长通过实践证明这种方法是有效的

我两岁的孩子上完厕所老是忘记盖马桶。他的弟弟喜欢在马桶里撒尿，自己经常爬过去。我担心马桶盖打开可能给小弟弟带来危险，因此在马桶盖里面贴了个便条，上面写着：“使用后请盖住盖子。”

大儿子还不认识字，他把便条拿过来让我给他读，然后又贴回到盖子上。他对我给他写东西的方式很着迷，从此以后就记得盖马桶盖了！

作为一个保姆，我不喜欢让孩子一直看电视机，但我准备晚饭的时候，也不想让孩子们碍事或者打架。有什么建议吗？

我们认识的一位母亲成功解决了电视占据孩子太多时间的问题。她把准备晚饭的时间和讲故事的时间融为一体。她告诉孩子们她喜欢边做饭边听故事，让孩子们在她做饭的时候，带最喜爱的书到厨房大声读给她和其他人听。孩子们很喜欢这个办法。他们骄傲地选择自己要读的故事，并带着感恩的心彼此倾听。这位母亲还讲了这个办法带来的额外好处：孩子们看电视少了，更喜欢阅读，词汇量增加了，彼此之间的争吵也少多了。最重要的是，这种良好的气氛延续到吃饭的时间，所读的故事也给家庭讨论提供了素材。

有什么办法可以帮助孩子克服怪物恐惧心理吗？我已经告诉女儿世界上没有怪物，但她还是很害怕。

多年来，父母们跟我们分享了很多解决这个问题的方法。有些父母教给孩子们一个神奇的词语，告诉他们说出这个词语就会把怪物赶跑。有些则是在卧室贴个便条：“怪物止步！”还有些家长会给孩子买个特别的填充玩具，一个“勇敢的伙伴”会在晚上一直看守并保护他们。一位父亲调制了一种“魔法水”（醋和牙膏），倒进盘子放在敞开的窗户边，他要用浓重的气味来吓跑怪物。

在下面的故事中，你会看到家长如何鼓励孩子自己来解决这个问题。在你读每一个故事的时候，你会发现办法之所以有效，首先是因为父母接纳孩子的判断，并让孩子主动参与，自己想办法。

我儿子杰西今年四岁,有频繁的夜间恐惧症。他会大声尖叫，几乎不可能让让他平静下来。最后，我们问他，他认为应该做些什么来赶跑怪兽。

杰西说可能需要一堵墙来赶走怪兽。我的丈夫问："可不可以不用真正的石头或是木头。"杰西说："当然可以。我们建造一个想象中的墙，只有怪物才能看到。然后我们把它涂成棕色，因为怪物讨厌棕色。"

我们一起花了很长时间在杰西的床周围筑起一堵想象中的墙。大概一个小时的堆积建造之后，杰西说："非常好，现在我们需要加一些'吼叫'，当怪物碰到的时候，墙会吼叫，怪物就被吓跑了。"

这时杰西跑到放餐具的地方拿了一个空罐子出来。"这是干什么用的？"我们问。

"里面有'吼叫'。"他说着把"吼叫"倒在想象中的墙上，把罐子放到床边，这样他就能在"吼叫"泄漏的地方补充更多的"吼叫"。

杰西选择自己想出来的解决办法，结果是：怪物跑了。

****

两岁半的迈克，从出生起就有梦魇，觉得他的房间每个角落都是恐怖的怪物。各种办法尝试了一圈，都没用，我问迈克我该怎么做，他说:"把他们扫出去。"我拿了把扫帚，清扫他房间的各个角落，把怪物扫到客厅，扫出门外，说："再见，怪物，不要再回来了！"

过了几天，迈克决定自己面对怪物。因为两岁孩子没法挥舞扫帚，我建议使用鸡毛掸来代替。迈克同意了。他大概用了一周的时间把怪物都扫出了屋子，从此以后他房间里再也没怪物了。

****

我的孩子大约三岁的时候第一次做噩梦，连续几天晚上都害怕得不敢睡觉。

我躺在他旁边，问他我们能做什么让房间安全一些。让我惊讶的是，他说："橙色的灰尘会让房间安全。"

我说："真的吗?"

他说：“是的，我们可以用颜色打扫房间。”

嗯，我知道他热爱涂涂画画，所以我问：“你要怎么做呢？”

他说：“闭上眼睛，感觉蓝色打扫你的身体，然后转圈到地板上。然后我们捡起绿色，把它刷满屋顶和屋角，并让它转到地板上——沉，沉，沉到地底下去。”自此，他晚上再也没有做过噩梦，也不害怕了。

这些沟通技巧可以用在大一点的孩子身上吗？

可以。在本书中提到的原则和技巧同样适用于所有年龄段的人，以及所有你在意的那些关系中。以下三位不同父母的来信，描述了他们和三个青春期孩子之间那些感人的时刻。

我的女儿，贝蒂(十三岁），很敏感，易怒，属于“刺猬型”性格的人，很容易大发雷霆。昨天早上我需要去“如何说”学习小组，所以我让丈夫替我开车送贝蒂和小儿子去学校。我收拾好东西要出发的时候，注意到贝蒂已经没时间准备了。但她还在镜子前整理头发，这让孩子爸爸很焦躁。“你再这样下去，我快迟到了。”他大叫道，“没人在意你的发型。我们现在就得走了！！”贝蒂看起来快要“失控”，我赶忙走过去对她说：“着急慌忙的感觉很不好——尤其是你梳妆打扮的时候。”她没有任何表情，只是转向我，给了我一个大大的拥抱，然后跑出门外。

****

那是一个暴风雪天气，全镇范围实行灯火管制。天气预报说电力管制至少要持续一周。因为90岁的母亲跟我们一起住，我怕她受凉，就给全家订了宾馆。当我告诉15岁的女儿我们必须要收拾行李的时候，她大发脾气。

“不公平……我不想去宾馆……你不能强迫我……学校放假了，我的朋友都准备一起出去玩了……你把我的计划都毁了！”

她愤然离去，跑回房间生气地趴在床上。

我脑海里闪过无数想教训她的话：“你怎么能这么自私？你希望奶奶生病吗？为什么你不能抓住这个好机会多陪陪她呢？明年现在她可能就不在了。没有电你的朋友不会出去玩的。这天气意味着没有电视看，没有电脑玩，没有淋浴洗，也不能每五分钟开一次冰箱。你意识

到人们困在暴风雪中了吗？好像都不关你的事！”

这一大堆想法出现以后，我让自己冷静了一会儿。之后，我走进她的房间诚恳地对她说：“我知道你很失望，你很期待留在家里，并和朋友们一起出去玩。”然后我离开了房间。

五分钟以后她跑进厨房，兴高采烈地帮我们收拾行李。这种变化就好像我挥舞了一个神奇的魔杖。

****

有一次，我六岁的女儿珍美星期一早上要交一篇西班牙语作文。她整个周末都在因之烦躁不安，因为她觉得写作不是自己的强项。周日晚上，我忙碌了一天，做饭、做家务、付账单等等，之后，终于可以歇下来坐在电视机前看一场电影。就在我正享受这安静祥和的轻松时刻，珍美闯进屋子，把书扔到地板上，深深地叹了一口气，然后开始写作文。透过眼角的余光，我注意到她很激动。

珍美： 太笨了！西班牙老师真是个混蛋！

我开始感到恼火，忍不住想开口教训她：“早知道你有作业，为什么要等到最后一分钟才做？别抱怨了。你打扰我休息放松了！……”

珍美可能会怪我不理解她或从来不倾听她的心声。她会大哭，冲出屋子，生我的气，我也会对她大怒。

幸亏我当时脑海中灵光一闪：处于压力中的青少年！所以我是这样处理的：

我：看起来这个作业不好做啊。

珍美：对啊（眼眶含着泪），她真蠢。

我： 你觉得西班牙语老师给大家布置这个作业不公平，是吗？

珍美： 不是。我只是觉得我们这个课应该更倾向于口语。

我：哦，你觉得应该是说，而不是写。

珍美：（眼泪收住些）是啊。（生气地写）

最后，她合上作业本。

我：你完成了！真好！

珍美：（终于解脱的表情）对啊！

我：你的题目是什么？

珍美：我要写我最崇拜的人。

我：哦？你写的是谁啊？

珍美：你。

读者赞誉

《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》

读者的真诚赞誉，是一本书最大的荣耀

《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》是这样一本书，它帮助我们读懂孩子，打开并触动他们内心最宝贵的东西——聪明才智、创造性、责任感、幽默感，以及为他人着想的能力。而同时，在家庭中，你也会意外地发现一种和谐与流动的美妙——教育负担转化为一种乐趣，成人变得富有弹性，家庭注入新的活力，孩子的内心由此变得活泼起来了……

——恽梅（《父母必读》杂志副主编，一个7岁男孩的妈妈）

《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》无疑是一本亲子沟通的圣经，她真正把我们拉到了与孩子平视的角度，帮助我们听到孩子的心里话，为我们提供一套可以反复揣摩、对照演练的沟通课程。她，就像可以请到家里的工作坊，帮助我们在一个个案例中，一轮轮操练里，触摸孩子的内心世界，掌握与孩子对话、听孩子表达的最佳途径。

——朱正欧（《父母世界》杂志执行主编，一个8岁女孩和一个6岁男

孩的妈妈）

“说”和“听”看似是一件“本能”的事情，可是在育儿的过程中我们却经常在“说”和“听”上犯错误。推荐父母们一定阅读一下这本书，与孩子之间的“说”和“听”的确需要技巧和训练。

——朱小媚（《母子健康》杂志执行主编，一个2岁9个月女孩的妈妈）

发自于“爱”，却止于“言”，最后以“代沟”为结果，我们和父母之间可能如此，但我们肯定不希望我们与孩子之间以后亦是如此。《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》用漫画摹写出亲子之间的种种日常情境，以最直观明确和可直接操作的方式，帮助我们一步步掌握与孩子沟通的种种诀窍和技巧，可说是解决沟通难题的必备工具。

——俞燕（《为了孩子》3～7岁版刊执行主编

一个6岁女孩的妈妈）

还记得第一次读到这本书时的温暖感觉，几年中，这种感觉随着多次翻阅而越发强烈，我想这来自整本书传递的“理解与尊重”：它深刻理解父母们在养儿育女中遭遇的种种困扰，它把理论转化为清晰具体的操作方法，并用生动形象的漫画形式予以呈现；它所有的理论和方法都基于对孩子的理解与尊重，于是，实践中你会看到孩子因被理解而释然，因被尊重而顺服。很自然地，这本书成了我的育儿“红宝书”，也是我最喜欢送给做了父母的朋友的礼物。

——殷姿（《恩比育儿》执行主编，一个6岁男孩的妈妈）

阅读此书，仿佛在和两个亲切的长者交谈。他们那么了解父母和孩子（从书中大量鲜活的案例可以看出来），却没有装出一副很懂的样子。他们在乎父母和孩子的感受，能够不带批评地倾听。亲子沟通里的所有重要问题，这本书都有涉及。

——祝薇（中国少年儿童新闻出版总社知心姐姐教育服务中心副总监《知心姐姐》杂志主编，一个5岁女孩的妈妈）

“原来是这样啊！”我在全国给很多家长讲过《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》中的例子，他们都惊讶地这样说。本书告诉家长很多孩子的真实想法，也给出正确、实用、可操作的亲子沟通的方法，我相信读过它的家长会更好地与孩子进行交流。

——陈光（《中华家教》杂志主编，一个2岁男孩的爸爸）

就像蹲下身来，和孩子目光平视地与他交流一样，去感受孩子的感受，并尊重他的感受，帮他用语言清晰地表达出这些感受，孩子和你之间的关系就会变得大大不同。我在生活里的实践，印证了这本书里的建议，这是本值得重视并反复学习的书。

我还想说，掌握了与孩子沟通的真谛，也就掌握了一切沟通之道。

——王珲（《心理月刊》原主编，一个3岁半孩子的妈妈）

父母都爱孩子，却常常并不了解孩子的心理，以致难以与孩子进行良好的沟通，亲子关系因此出现问题的情况比比皆是。而本书给出了很好的理念和方法，让你知道如何与孩子建立有效的沟通，陪伴孩子在快乐中成长。

——下沙（《心理育儿》杂志执行主编，一个3岁男孩的妈妈）

1.你：穿衣服，冷！孩子：热！你：风这么大，感冒！孩子：我热！你：必须穿！孩子：我告诉你我都出汗了！2.孩子沮丧：我的小蝌蚪死了！你：别难过！孩子开始掉眼泪。你：别哭了，我再买一缸给你！孩子大哭：我不要！我要就那一只！ 这样的对话常出现在我家，会在你家吗？我今天得到本新书《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》，相见恨晚。

——张泉灵（中央电视台节目主持人）

2007年当我第一次拿到《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》时，如获至宝立刻实践，我的亲子关系、家庭关系甚至职场关系都因此更加紧密、融合，受益良多。这些年应邀在各地做家长讲座、沙龙，我更偏爱分享“如何正确爱孩子，爱不需要理由需要方法”的主题，我将这本书作为指导性工具书，用书中的案例与家长们进行情景演练，与家长们一同在练习中顿悟与成长。

——王健杨（玉米妈妈，红黄蓝教育机构副总裁，一个8岁男孩的妈妈）

这是一本醍醐灌顶的家教书！作为一位母亲，遇到此书如获至宝！它回答了我和所有家长在早教中的共同难题，并且提供了实际操作的方法。透过书中趣味十足的漫画、实例和练习，你会享受每一次“挑战”子女难题后的成果。如果你曾因不耐烦而批评你的孩子、因工作忙而敷衍宝宝、因缺乏沟通让孩子逐渐远离自己……你会在本书中看

到每一个熟悉的场景、情节，找到亲子融洽的答案。

——董乐（中央人民广播电台文艺之声“睡前故事”主持人）

至今仍记得第一次阅读这本书时所带来的惊喜和震撼。作为美国家庭教育十大畅销书之一，该书所推行的理念和方法不仅能极大地改善父母与孩子之间的关系，而且能有效地指导父母将孩子培养成心理健康、富有责任感的青年一代。盼望这本书能帮助更多的中国父母找到家庭教育的真谛。

——郜云雁（中国教育新闻网总编辑，一个9岁男孩的妈妈）

同样一件事情，有的人说出来让人心里舒服，有的人说出来令人讨厌。同样一件事情，爸爸妈妈这样说让孩子舒服，那样说令孩子讨厌。这与爱或不爱无关，与脾气好坏无关，却能清晰的反应父母是否掌握了和孩子够沟通的技巧。我在节目里和爸爸妈妈分享过这本书里的许多方法，反馈很好。做坚定而平和的父母需要很长时间的修炼，不过，学点立刻能用的方法也算是一种聪明的选择啊。

——小群姐姐（北京人民广播电台“毛毛狗的故事口袋”节目主持人）

五年前，当我知道这本在美国荣获“家庭教育年度最佳图书”在中国上市时，就急不可待地买了一本。印象最深的是书中讲的如何面对孩子的感受。以前当孩子哭闹时，无论你怎么哄，孩子依然哭闹个不停，当我按照书中的做法，去理解孩子的感受并说出孩子的感受时，孩子通常都会破涕为笑，百试不爽。

——李芬芬（《心理月刊》杂志资深亲子编辑，一个9岁女孩的妈妈）

《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》教会父母们在尊重孩子独立思考的同时，如何有效地与孩子分享自己的看法，如何帮助孩子释放自己的情绪，最终帮助孩子自己做出正确的选择。

——兰海（青少年教育专家，中央电视台《超级育儿师》节目育儿师）

所谓的“听”与“说”是人与人之间最基本的交流方式，但在当下许多中国家庭中，由于大环境的改变，传统“我说你听”的家长意识已经很难让孩子信服，父母与孩子之间很难顺畅地交流沟通，这已成为许多家长对孩子进行教育的最大障碍。要么家长说了孩子不听、要么家长想听孩子也不说，弄得做父母的一筹莫展。《如何说孩子才会听 怎么听

孩子才肯说》不仅让我们更多地了解孩子在成长过程中的心理特征，更是给出了在与孩子沟通交流过程中许多具体实用的技巧，值得广大年轻父母一读。

——章梓茂（北京交通大学教授，《要引导不要教导》作者，一个26岁女孩的爸爸）

第一次看到这本书时，颇有些不以为然，以为跟市场上很多家教书一样，不过是些泛泛之谈，直到有一天当我再次遭遇与孩子的沟通问题时，我翻开了它。书中的理念和方法使我眼前一亮：学会倾听，与孩子产生共情比指责或说教更有效；说话的方式和内容一样重要；用描述性的赞赏代替评价式的夸奖；把值得赞赏的行为总结成一个词；用提供有限选择的方式代替命令；使孩子体验不当行为的自然后果，等等。这些睿智的、操作性极强的沟通方法使我深受启发并学用至今。甚至可以说，它不仅有助于我们改善家庭生活和亲子关系，对社会交往也很有帮助！

——哇春芳（《北京周报》总编助理，《时间小管家训练宝典》作者，一个6岁女孩的妈妈）

父母怎么说，孩子才能听？父母怎么说，孩子才能做？这是困扰着千百万个家庭的问题。天下没有不爱孩子的父母，但是到底怎么才能完成这个爱？怎样让孩子在听到你“说”的同时，能够接受到你的爱，然后带着一份信任去做呢？这本书将引领你学到如何在“说”的时候充满爱的智慧和技巧。

——王树（身心灵导师，亲子教育专家，《透析童年》作者）

很庆幸在儿子两岁多的时候第一次遇见了《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》，这三年来不断翻开学习和练习，它教会我们如何与孩子交流并建立平等的信任关系。例如，如何了解孩子的感受，怎样鼓励孩子自立与合作，如何处理孩子的犯错，以及怎么去鼓励和赞赏孩子，等等，而“说”与“听”是沟通的最基本组成部分。全书娓娓道来，亲切至极，以许多日常生活的场景为例，可以让父母深入领会并反复练习，直至熟练掌握“说”与“听”的方法和技巧。

——王瑞兰（育儿网副总编，一个5岁男孩的妈妈）

我相信书中一个个鲜活的案例，一段段真切的对话每天都在全球成千上万的家庭上演。不同的“说”和“听”，将培养出不同个性、不同情商、不同自尊和自信心的孩子；不同的“听”和“说”，也将培育出或亲

密或疏远的亲子关系。这是一本神奇的“育儿宝典”! 它用简单而有效的方法教会父母，如何智慧地解决孩子那些令人抓狂的问题，而这一切方法的背后是作为成人的我们对于孩子的尊重、接纳和理解，对于自己的控制和信心。这本书的神奇之处还在于，这些方法不仅仅适用于孩子，成人的世界不也是如此吗？

——陈湘婷（金宝贝亚奥中心运营总监）

做了父母的人，都会打心眼里爱自己的孩子，但很多人其实爱不得法。身边的不少家长，做了许多自认为是对孩子非常好的事情，却痛苦地发现，孩子们不仅体验不到“爱”的感觉，甚至觉得那是种种折磨。这本书解决的正是“如何爱”的问题，书中的方法都非常具有实操性，可以拿来就用。用了之后你会发现亲子关系融洽了，孩子也变得听话了。希望家长朋友们都可以读到这本书，在陪伴孩子成长的路上少一些迷茫，多一些快乐。

——刘称莲（《陪孩子走过小学六年》作者，一个19岁女孩的妈妈）

这是一本非常实用又好读的亲子沟通指导书。在每次“亲子沟通”主题的懒妈读书会上，我都会向父母们推荐这本书。书中运用大量的实例和插图，以图文并茂的形式指导父母们学习倾听与沟通，每章还有相应的练习，可帮助内化学习内容，从而养成好的沟通习惯。这既是一本讲方法的书，又是一本帮助父母补充心理能量的书，书里面自始至终都充满着对人性深深的尊重。

——友童（慢养育网创办人，《懒妈妈快乐育儿经》作者，一个8岁女孩的妈妈）

《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》的两位作者，在书中以图文并茂加数百个实例的方式，给我们展示了孩子丰富且复杂的心理画面。作为家长，我们太多时候把她们当作孩子而不是平等的谈话对象，小孩子需要的是认可而不是指导。在这些例子中，我们看到了很多自己孩子的影子和使用错误方式沟通的自己。现在我正运用书中愉悦的方式与我的孩子成为朋友。

——郑文晋（新浪网亲子中心 高级编辑@花纹子，一个11岁男孩的妈妈）

第一次看到这本书时，还没有孩子，当时就被书中全新的教育理念和方法所吸引，觉得意趣盎然；如今宝贝刚上幼儿园，正在经历人生第一个小叛逆期，我把书中的方法运用到实践中，常常起到奇好的效

果。突然觉得书中不仅提供了具体的“战术”，同时那种语言的沟通方式其实是站在了“战略”高度。奖励与惩罚、赞赏与批评、合作与对抗、自立与依赖等方面的指导，都让我在沟通中得到意想不到的收获。我们总是希望把孩子训练成“听话”的“乖孩子”，可是家长说的“话”，孩子又有多少能“听”进去？这本书提醒家长们，和孩子生活不仅要付出精力和体力，更需要尊重、爱心、智慧和恒久耐力！

——尤颖钦（象棋世界冠军、特级大师，一个2岁半女孩的妈妈）

女儿满月时，朋友就送了我《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》这本书。如今，女儿已经四岁多了，这本书伴随着女儿、爱人和我共同成长。每当我和爱人遇到教育孩子的问题时，我们就会翻翻这本书，它总能给我们一些不错的建议。本书已成了我们培育女儿的必备手册。

——刘百功（知名培训师，一个4岁女孩的爸爸）

讲座服务

美国超级家教畅销书《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》中文版出版后，几年来帮助无数中国父母与孩子进行良好沟通，摆脱了亲子关系方面的烦恼，建立了和谐快乐的家庭氛围。同时，围绕本书的内容，在企业、社区以及各种教育机构开展的一系列讲座课程也受到广大家长的热烈欢迎。讲座课程除了老师耐心细致的讲解，还以角色扮演、讨论、分享等多种互动形式，让父母们更深刻地体验亲子沟通的方法。父母在专业人士细心的指导下，经过不断的讨论与练习，深入掌握与孩子进行良好沟通的各种技巧，从而实现对孩子有效的帮助和引导。

讲座内容涉及：如何面对孩子的负面感受，让孩子与父母愉快地合作，惩罚还是不惩罚，赞赏是把双刃剑，培养自立的孩子，揭下标签活出自己，等等。

为此，我们真诚希望，有需要安排有关讲座的机构、团体或希望参加讲座培训的父母，请与我们联系，以便为您提供更好的服务。

联 系 人：小宣

联系电话：010-84675375 13601208279

官方网站：www.qdbooks.cn

微信订阅号：青豆书坊

互动交流：http://weibo.com/gbpress

图书在版编目（CIP）数据

如何说 孩子才会听　怎么听 孩子才肯说：精华版/（美）法伯（Faber, A.），（美）玛兹丽施（Mazlish, E.）著；安燕玲译. -- 北京：中央编译出版社，2014.1

书名原文：How to be the parent you always wanted to be

ISBN 978-7-5117-1988-1

I. ①如... II.①法...②玛...③安... III.①家庭教育 IV.①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第308805号

Text copyright©1992, 2013 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Audio copyright©1992 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Illustrations copyright©1992 by The International Center

for Creative Thinking, division JMW Group, Ltd.

Simplified Chinese edition copyright©2013 Beijing Green Beans Book Co.,Ltd

All rights reserved.

如何说 孩子才会听　怎么听 孩子才肯说（精华版）

出 版 人：刘明清

出版统筹：薛晓源

责任编辑：张维军　廖晓莹

特约编辑：陈朝阳

出　　版：中央编译出版社

地　　址：北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座（100044）

电　　话：（010）52612345（总编室）

(010）52612342（编辑部）

（010）66161011（团购部）

(010）52612332（网络销售）

（010）66130345（发行部）

(010）66509618（读者服务部）

网　　址：www.cctphome.com

经　　销：全国新华书店

印　　刷：北京中科印刷有限公司

开　　本：889×1194mm　1/32

字　　数：50千字

插　　图：41幅

印　　张：4

版　　次：2014年1月第1版第1次印刷

定　　价：35.00元

本社常年法律顾问：北京市吴栾赵阎律师事务所律师

闫军　梁勤

凡有印装质量问题，本社负责调换。

电话：（010）66509618